

Ementa Maio 2026

Semana de 4 a 8 de maio de 2026

Ementa comemorativa do Dia da Europa (celebrado anualmente a 9 de maio).

Dia 4 de maio – inspirado na gastronomia italiana

Dia 5 de maio – inspirado na gastronomia francesa

Dia 6 de maio – inspirado na gastronomia austríaca

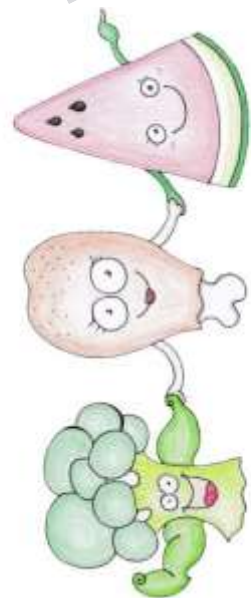
Dia 7 de maio - inspirado na gastronomia portuguesa

Dia 8 de maio - inspirado na gastronomia espanhola

	Semana 4 a 8 de maio	Semana 11 a 15 de maio	Semana 18 a 22 de maio	Semana 25 a 29 de maio
2ª Feira	Sopa de ervilhas e cenoura	Sopa de feijão-verde	Sopa de couve-coração	Creme de ervilhas
	Spaghetti alla bolognese (espaguete à bolonhesa) com salada de alface, tomate e curgete	Massa de salmão e salada de alface, pepino e beterraba	Almôndegas mistas (vaca e porco) em molho de tomate com arroz de cenoura e salada de rúcula, couve-roxa e pepino	Douradinhos de pescada no forno com arroz de pimento e salada de cenoura, alface e rúcula
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de abóbora e couve-flor	Creme de brócolos	Sopa de lentilhas e abóbora	Sopa de juliana de legumes
	Filets de merlan à la belle meunière (filetes de pescada, cogumelos), no forno, com arroz branco e salada camponesa (couve-branca, couve-roxa e cenoura)	Peru assado com laranja acompanhado de arroz branco e salada de cenoura, rúcula e couve-roxa	Massada de cavala com molho de tomate e cogumelos, com legumes cozidos (brócolos, cenoura e feijão-verde)	Massa de frango (massa macarronete, frango, feijão-vermelho e cenoura) com legumes assados (abóbora, couve-de-Bruxelas e couve-lombarda)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de grão-de-bico com nabo	Sopa de couve-coração e nabo	Sopa de espinafres	Sopa de nabo
	Wiener Schnitzel vom Huhn (panado de frango) com batata aos gomos no forno, arroz branco e legumes cozidos (couve-de-Bruxelas, brócolos e couve-flor)	Bacalhau à João do Grão com salada de cenoura, curgete e couve-roxa	Coxas de frango estufadas com batata aos cubos, cenoura e ervilhas e acompanhamento de legumes cozidos (couve-branca, cenoura e nabo)	Lombos de salmão gratinados no forno, arroz branco e legumes salteados (couve-coração, brócolos e couve-flor)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de feijão-verde	Creme de cenoura	Sopa de feijão-catarino e curgete	Sopa de couve-flor e abóbora
	Massada de peixe (tamboril e salmão) com salada de beterraba, rúcula e pepino	Chilli de carne de vaca (carne picada, molho de tomate e feijão-vermelho) com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	Filetes de solha no forno com massa cotovelinhos salteada em azeite e alho, com salada de alface, tomate e couve-roxa	Bifanas estufadas com massa espaguete com acompanhamento de legumes cozidos (couve-coração, cenoura e feijão-verde)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de couve-branca e alho-francês	Sopa de couve-lombarda e feijão-manteiga	Sopa de couve-lombarda	Sopa de couve-coração e feijão-vermelho
	Tortilla de patatas con cebolla (Tortilha de batata, ovo, cebola e salsa), acompanhada de arroz de cenoura com salada de couve-roxa, alface e tomate	Filetes de pescada gratinados no forno, massa cotovelinhos e legumes (couve-coração, brócolos e couve-flor)	Omelete no forno com grão-de-bico, cebola e salsa, acompanhada de arroz branco e salada de pepino, beterraba e cenoura	Atum com salada russa (batata aos cubos, cenoura e ervilhas temperada com azeite) e salada de beterraba, alface e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

<http://are.cm-porto.pt/documentos>



Porto.

Ementa Vegetariana Maio 2026



	Semana 4 a 8 de maio	Semana 11 a 15 de maio	Semana 18 a 22 de maio	Semana 25 a 29 de maio
2ª Feira	Sopa de ervilhas e cenoura	Sopa de feijão-verde	Sopa de couve-coração	Creme de ervilhas
	Esparguete à Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, tomate e curgete	Massada de seitan com tomate e alecrim e salada de alface, pepino e beterraba	Almôndegas de feijão-branco com arroz de cenoura e salada de rúcula, couve-roxa e pepino	Douradinhos de legumes e lentilhas no forno com arroz de pimento e salada de cenoura, alface e rúcula
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Creme de abóbora e couve-flor	Creme de brócolos	Sopa de lentilhas e abóbora	Sopa de juliana de legumes
	Cogumelos estufados com ervilhas, arroz branco e salada camponesa (couve-branca, couve-roxa e cenoura)	Tofu assado com aroma de laranja, acompanhado de arroz branco e salada de cenoura, rúcula e couve-roxa	Massada de feijão-preto com molho de tomate e cogumelos, acompanhada de legumes cozidos (brócolos, cenoura e feijão-verde)	Massa macarronete com feijão-vermelho, couve-coração e cenoura, acompanhada de legumes assados (abóbora, couve-de-Bruxelas e couve-lombarda)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de grão-de-bico com nabo	Sopa de couve-coração e nabo	Sopa de espinafres	Sopa de nabo
	Douradinhos vegetarianos com batatas aos gomos no forno e arroz branco, acompanhado de legumes cozidos (couve-de-Bruxelas, brócolos e couve-flor)	Legumes à João do Grão (batata aos cubos, grão-de-bico, alho-francês, cogumelos) com salada de cenoura, curgete e couve-roxa	Soja estufada com ervilhas, arroz branco e acompanhamento de legumes cozidos	Grão-de-bico gratinado no forno com pimento e alho-francês, arroz branco e legumes salteados (couve-coração, brócolos e couve-flor)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de feijão-verde	Creme de cenoura	Sopa de feijão-catarino e curgete	Sopa de couve-flor e abóbora
	Massada de tofu (tofu, massa cotovelinhos, tomate e pimento) com salada de beterraba, rúcula e pepino	Chilli de soja (soja, molho de tomate, feijão vermelho) com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	Assado de tofu com salsa e limão, com massa cotovelinhos salteada em azeite e alho com salada de alface, tomate e couve-roxa	Ratatouille de tofu (tofu, alho-francês, pimento, curgete e cenoura às rodelas) com massa esparguete, acompanhada de legumes cozidos (couve-coração, cenoura e feijão-verde)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa de couve-branca e alho-francês	Sopa de couve-lombarda e feijão-manteiga	Sopa de couve-lombarda	Sopa de couve-coração e feijão-vermelho
	Arroz à Camponesa (arroz, grão-de-bico, cogumelos, cenoura e couve-coração) com salada de couve-roxa, alface e tomate	Ervilhas gratinadas no forno com pimento e alho-francês, massa cotovelinhos e legumes (couve-coração, brócolos e couve-flor)	Estufado de grão-de-bico com abóbora e espinafres, arroz branco e salada de pepino, beterraba e cenoura	Filetes de tofu dourados no forno com salada russa (batata aos cubos, cenoura e ervilhas) e salada de beterraba, alface e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.